提高瑜伽教师：武英满

实践部分:由国家体育总局社体中心审定的《健身瑜伽体位标准（试行）》是以传统瑜伽为参考，结合我国国情与大众健身需求研究制定，包含健身瑜伽基本体式108个、选修体式72个，共180个体式。本体位标准按体式完成的难易由低向高划分为九级，一至六级为健身瑜伽基本体式，七至九级为选修体式；其中一至三级体式各16式，四至六体式级各18式，七至九级体式各24式。通过瑜伽习练，改善学生的心理、生理、形态，调节身心平衡，舒缓身心，树立正确的健康生活态度，修身养性和终身体育的意识，达到强身健体的目的，同时掌握一种锻炼身体的方法。对开课对象为：有一定的瑜伽和舞蹈基础，喜欢挑战自己，热爱运动，并有吃苦耐劳精神，对参加课外竞赛有一定的兴趣。

健身塑型教师：初龙

大学生是一个强大有生命力的队伍,应当在高校学生在校期间就开展健身健美运动,树立其正确的体育健康意识,培养健身健美技能,把“健”与“美”完美的结合,充分发挥健身健美运动所具有的健康、娱乐、健美等价值,为人类提供和谐健康的体育运动文化理念。

本课程通过健身基础理论（健身健美训练的原理与方法、人体解剖（肌肉）、健身健美运动的生理与营养学基础知识等）、专项技术（主要包括胸部、背部、肩部、腹部、手臂、腿部、腰部等肌肉群）、健身球、弹力带、身体素质（速度、力量、耐力、协调、柔韧）以及运动处方的制定课程，引导学生了解基本的健身常识和掌握科学的健身训练方法，全面发展学生身体素质，为学生培养体育兴趣爱好和参加其他体育项目奠定良好的基础。

网球

课程类别:公共必修课刘东起

一、课程介绍

网球运动是深受人们喜爱、富有乐趣的一项高雅体育运动。修养和素质是其文化内涵的综合体现，同时具有动作舒展大方、娱乐性、观赏性、健身性强的特点，而且其安全性相对较高；它的锻炼价值很高，既是一种增进健康手段，也是一种艺术的追求和享受，还是一种扣人心弦的竞赛项目。经常打网球可以培养人们动作迅速、判断准确、反应的能力，并能提高速度、力量、耐力、灵敏、心理等素质。还可以改善和提高人的运动系统、消化系统、神经系统、心血管系统的功能，保持青春活力和健美形态。另外通过打网球可以增进友谊、加强团结、交流球艺、开展社交活动。

二、教学目标我们在总结教学经验的基础上，针对我院教学的实际情况和未来我院网球发展的前景，我们将学生的健康、个性发展、成功的心理体验和心理素质的培养、学生主动参与网球锻炼的行为习惯的养成、体育文化素养的提高作为重点；根据学生的实际情况，掌握体育基本理论和科学锻炼方法；全面培养和提高学生身体机能的同时，使学生掌握网球基本技术、基本战术并能够在比赛中正确运用，从而培养和提高网球基本意识；在基层比赛中运用规则和裁判法，对小型网球比赛能够进行组织和编排；培养终生从事体育锻炼的习惯和手段。

教学目标：（1）培养运动兴趣，鼓励参与该项运动，体验成功形成运动爱好。按要求参加课外练习。

1. 掌握网球运动的基本技术、战术，经常参加网球运动，使体能得到提高。（3）了解并运用部分网球运动规则和科学锻炼身体的方法，能够欣赏网球比赛和指导自身锻炼。（4）了解并熟知网球运动情境下的安全隐患，养成运动条件下的安全意识。
2. 教学目的任务要求

为了更好地普及和推动网球运动的发展，我校在大二开设了网球选项课，其目的不仅为满足学生们对网球运动的兴趣和爱好，更多的是培养学生参加体育锻炼的意识和运动技能，为今后的终身体育奠定扎实的基础。主要任务要求是：（1）根据学生的生理、心理和专项特点组织教学，激发兴趣，发展个性，促进学生身心的全面发展，增强体质，引导学生完成网球运动的入门学习，掌握网球运动中的基本技术。（2）教育学生正确认识体育的重要意义，树立正确的体育观。传授体育基本知识、基本技术、基本技能以及科学锻炼身体的理论和方法，培养独立锻炼的能力，养成经常锻炼的习惯。掌握网球运动中常见病的防治及处理方法。（3）使学生了解网球一般性规则和裁判法,以及网球的文化、发展趋势。（4）培养学生的爱国主义、集体主义和勇敢、顽强、进取的精神，树立良好的道德风尚。（5）加强对学生思想品德、尊师爱友以及严格的组织纪律性等优秀品质的培养。

篮球专项课教师：刘东起

课程类别:公共必修课

1. 课程介绍篮球运动是集身体素质、技巧、智力为一体的紧张的、激烈的并有直接身体接触的对抗性项目，篮球比赛场面变幻莫测、精彩纷呈、富有表演性和较高观赏性。因此，在世界上影响力很大，普及性极高，是深受人们喜爱的项目。为使篮球运动在我校更加广泛深入地开展，全面提高大学生的篮球运动水平，为终身体育打下良好的基础，特开设篮球专项课。篮球运动是集跑、跳、投与一身的集体对抗性项目。经常从事篮球运动，可以有效的促进身体素质的全面发展，有利于心肺功能的改善与提高。通过学习与运动实践，体验勇敢、顽强、竞争、拼搏的进取精神，培养良好的团队作风。本课程主要学习篮球基本知识、基本技术、基本战术，介绍基本规则，侧重实战体验。寓教于乐，达到增进健康的目的。
2. 课程目标篮球专项课的课程目标：掌握体育基本理论和科学锻炼方法；全面培养和提高学生身体机能的同时，使学生掌握篮球基本技术、基本战术并能够在比赛中正确运用，从而培养和提高篮球基本意识；在基层比赛中运用规则和裁判法，对小型篮球比赛能够进行组织和编排；培养终生从事体育锻炼的习惯和手段。教学目标：（1）培养运动兴趣，鼓励参与该项运动，体验成功形成运动爱好。按要求参加课外练习。（2）掌握篮球运动的基本技术，参与篮球游戏，体能得到提高。（3）了解并运用部分篮球运动规则和科学锻炼身体的方法，能够欣赏篮球比赛和指导自身锻炼。（4）了解并熟知篮球运动情境下的安全隐患，养成运动条件下的安全意识。

三、课程任务及课程要求课程任务：在教学工作中加强对学生的思想教育工作，结合篮球运动的特点，加强组织纪律性教育，培养集体主义精神和勤学向上的良好学习风气。

课程要求：（一）通过篮球选修课教学，使学生掌握篮球基本技术及简单战术配合，能够进行一般性比赛。（二）使学生了解篮球一般性规则和裁判法,以及该项发展趋势。（三）全面发展身体素质，增进学生的身体形态和机能，增强学生体质与健康。（四）使学生正确认识体育运动对身体的作用，学会科学锻炼身体的方法，培养良好的锻炼习惯和兴趣，为终生体育打好基础。（五）加强对学生思想品德、遵师爱友以及严格的组织纪律性等优秀品质的培养

网球普及选材课教师：刘东起

课程类别:选修课

1. 课程介绍

网球运动是深受人们喜爱、富有乐趣的一项高雅体育运动。修养和素质是其文化内涵的综合体现，同时具有动作舒展大方、娱乐性、观赏性、健身性强的特点，而且其安全性相对较高；它的锻炼价值很高，既是一种增进健康手段，也是一种艺术的追求和享受，还是一种扣人心弦的竞赛项目。经常打网球可以培养人们动作迅速、判断准确、反应的能力，并能提高速度、力量、耐力、灵敏、心理等素质。还可以改善和提高人的运动系统、消化系统、神经系统、心血管系统的功能，保持青春活力和健美形态。另外通过打网球可以增进友谊、加强团结、交流球艺、开展社交活动。网球运动也是一项全年龄段的运动项目，老少皆宜。

教学目标我们在总结教学经验的基础上，针对我校教学的实际情况和未来我校网球发展的前景，我们将学生的健康、个性发展、成功的心理体验和心理素质的培养、学生主动参与网球锻炼的行为习惯的养成、体育文化素养的提高作为重点；根据学生的实际情况，掌握体育基本理论和科学锻炼方法；全面培养和提高学生身体机能的同时，使学生掌握网球基本技术、基本战术并能够在比赛中正确运用，从而培养和提高网球基本意识；在基层比赛中运用规则和裁判法，对小型网球比赛能够进行组织和编排；培养终生从事体育锻炼的习惯和手段。教学目标：（1）培养运动兴趣，鼓励参与该项运动，体验成功形成运动爱好。按要求参加课外练习。（2）掌握网球运动的基本技术、

**乒乓球教师陈爱莉**

**一、课程教学目标**

使学生通过乒乓球课程的学习，掌握乒乓球的基本技术、基本战术，并能够在比赛中正确运用，更好地欣赏乒乓球比赛，并培养和提高学生乒乓球意识，指导自身锻炼；使学生

在基层比赛中运用规则和裁判法，对小型乒乓球比赛能够进行组织和编排；培养学生终

生从事体育锻炼的习惯和手段。

**二、学习内容**

（一）理论部分：学习乒乓球的基本技战术、比赛的组织编排及规则裁判法等

（二）实践部分：

1、学习发球、推挡、正手攻球等基本技术

2、介绍基本战术

3、考试达标及技术评定

（三）教学比赛

1、根据各班情况进行循环赛或淘汰赛

2、学生实习裁判

羽毛球：教师：敬星磊

羽毛球是一项灵活、多变、可快可慢的运动，也是老少皆宜、易于掌握的大众体育项目。本课程主要教授羽毛球的发球、击球、移动以及教学比赛等基本技术与项目规则，

并培养学生学习的主动性、创造性和终身体育思想。

素质拓展：敬星磊

又称外展训练，是一种以提高团队责任及心理素质为主要目的，兼具体能和实践的综合素质教育活动。在素质拓展活动中，参与者往往需要面对各种困难和挑战。课程设计融入大量户外运动元素，锻炼身体素质的同时，更重要的在于培养团队精神、提高心理素质、实现全面健康目标。

课程性质;专项课孙凯

内容简介：

羽毛球是一项灵活、多变、可快可慢、隔网对击的运动，既是奥运会的正式比赛项目，又是老少偕宜、易于掌握的大众体育项目。由于趣味性强，锻炼价值高，又极具竞争性，因而深受大学生的喜爱。本课程主要教授羽毛球的发球、击球、移动等基本技术及单打、双打战术和规则裁判法，并培养学生学习的主动性、创造性和终身体育思想。

骑行课程：岳欣袁伟

骑行课程融合骑行技巧教学，如平衡掌控、变速运用；体能提升训练；自行车知识科普，含结构原理与保养。室内外结合，室内学理论，户外亲实践。增强体质，培养坚毅品质与探索精神，让学生在骑行中拥抱自由与成长。

盖清华:足球

内容简介：本课是必修公选课，内容包括足球运动的概述、基本技术、基本战术、竞赛规则四大部分，简单的介绍足球运动的基本理论和基本知识，掌握足球运动的技术战术技巧，加强基本技能的训练，培养足球运动的能力和兴趣，达到强身健体的目的，建立终身体育的意思，将来走向社会能将足球运动项目作为自己的健身手段之一。

盖清华:足球

内容简介：课程内容包括足球运动的概述、基本技术、基本战术、竞赛规则四大部分，简单的介绍足球运动的基本理论和基本知识，掌握足球运动的基本技术，如颠球、运球、传球等，加强身体素质训练，培养足球运动的能力和兴趣，达到强身健体的目的，建立终身体育的意思，将来走向社会能将足球运动项目作为自己的健身手段之一。

盖清华：羽毛球

1·提高学生羽毛球各种基本技术，如握拍（正、反手握拍法）、基本步法（上网步法、两侧移动步法等）、发球（正手发高远球、平快球）、挑球、高远球、扣杀球、吊球、网前搓球球等技术的掌握能力 。

2·提高学生对球落点的控制能力和动作协调性，使学生在击球时能够更加精准地控制球的走向，并且在做出各种技术动作时保持身体的协调性，避免受伤并提高运动表现 。

3·使学生掌握单、双打基本比赛规则。了解专项身体素质练习方法。

何伟;网球

教学目的：通过网球教学，使学生初步了解网球运动的起源和特点，网球运动的发展趋势与动态，掌握网球运动规则及裁判法，网球竞赛的组织和编排：使学生基本掌握网球各种基本技术，提高对球落点的控制能力和动作协调性。使学生掌握单、双打基本战术，明确各种战术的方法要求，提高竞技能力。

内容简介：网球运动特有的观赏性、娱乐性、锻炼性使得人们对它特别喜爱。通过网球技术练习、

游戏或比赛，既能锻炼身体、磨练意志，又能娱乐心情、陶冶情操，可以锻炼人的思维反应能力，灵活大脑，成为深受我国广大人民群众喜爱的健身活动之一。

刘也：篮球

简介：1.参与目标：提高学生对篮球的兴趣及认识，了解篮球的起源与发展等知识，培养积极参加体育活动的意识。

2.技能目标：通过各种形式的练习，学会篮球的基本动作和战术配合，提高学生篮球水平。

3.身体目标：通过练习发展学生跑、跳、投等基本活动能力，提高学生的速度、灵敏、力量、耐力等素质以及动作的准确性、协调性，增强呼吸、循环、消化等系统的机能等素质。

4.心理和社会适应：通过各种形式的练习，培养学生创新、合作精神、勇敢顽强、机智果断、胜不骄、败不馁的优良品质。增强竞争意识、团队精神、表现意识。建立良好的人际关系，增强学生的自信心。

初龙：散打课程简介

1、本课程是以学生身体练习为手段，通过科学、合理的体育教学过程，实现增强体质、增进健康、提高素养等目标的体育课程。

2、本课程是将身体活动与思想品德教育、文化科学教育、体育技能教育、

心理健康有机结合的教育过程，是实施素质教育和培养全面发展人才的重要途

径。

3、为继承和发展民族文化遗产，使学生正确认识、了解散打运动，初步学习掌握散打运动的基本技术和理论，激发和培养学习兴趣。

4、充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用，通过科学、合理的武术教学和锻炼过程达到增强体质、增进健康，掌握散打运动技能，养成自觉锻炼，终身练习的习惯，全面提高身体素质，强健体魄。

二、课程的基本要求

学习本课程要求学生掌握散打运动的基本理论知识，基本技战术，裁判规则与裁判法并能持之以恒地加以练习，为终身体育锻炼打下良好的基础。